

૫૬૪૧

વડોદરા દેશી કેળવણી ખાતું.

ગોરક્ષશતક.

(મૂળ સંસ્કૃત ઉપરથી.)

શ્રીમંત સરકાર યહોરાજ સયાજીરાવ ગાયકવાડ
સેનાપાસપેલ સમશેરજીહાદુર ઐગની આજ્ઞાથી

ભાષાંતર કરનાર

મણિલાલ નરસિંહ દિવેદી, બી. એ.,

અમદાવાદ “ આર્યોદય ”

તથા

વડોદરા “ વીરસૂત્રમુદ્રાલય ” માં છાપ્યું.

સંવત ૧૯૪૮ સન ૧૯૯૨

કીમત ગાર આના.

(મધ્યે હક્ક સ્વાધીન છે.)

૫૬૪૯

વડોદરા દેશી કેળવણીખાતું.

ગોરક્ષશતક

(મૂલ સંસ્કૃત ઉપરથી)



શ્રીમંત સરકાર મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ
સેનાપાસખેલ સમશેરબહાદુર ઐમની આજ્ઞાથી

ભાષાંતર કરનાર

મણિલાલ નલુભાઈ દિવેદી, બી. એ.



અમદાવાદ—“ આર્યોદય ”

તથા

વડોદરા—“ વીરક્ષેત્રમુદ્રાલય ”માં છાપ્યું.

સંવત ૧૯૪૮—સન ૧૯૯૨.

કીમત ચાર આના.

(સર્વ હક સ્વાધીન.)

પ્રસ્તાવના.

શ્રીમંત સરકાર મહારાજસાહેબની સ્વારી કડી પ્રાંતમાં હતી, તે વખતે પાટણના પ્રખ્યાત જૈન ભંડાર તેઓ સાહેબના જોવામાં આવતાં તેમાંના જિપ થોળી અને દુર્લભ ગ્રંથોની નકલો લેવાનું તથા તેમાંથી સારા ગ્રંથની પસંદગી કરી તેનું દેશીભાષામાં ભાષાંતર કરવાનું ફરમાન થયું.

જનસમૂહમાં કેળવણીનો જહેબો પ્રસાર દેશીભાષાની મારફતે થવાનો વિશેષ સંભવ હોવાથી પ્રાકૃતભાષાઓનું સાહિત્ય (પુસ્તકમંડોળ) વધારવાની અગત્ય શ્રીમંત સરકારમહારાજ સાહેબને જણાઈ, એટલે સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજીભાષામાંથી સારા પુસ્તક પસંદ કરી તેમનું મરેડી તથા ગૂજરાતી ભાષાઓમાં ભાષાંતર કરાવવાની કિંવા તે આચારે સ્વતંત્ર પુસ્તકો રચાવવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી.

“ ગોરક્ષશતક ” પાટણ જૈનભંડારમાંથી મેળવેલા ગ્રંથો પૈકી જે જે ભાષાંતર માટે મુકરર થયા છે તે માંહેલો એક ગ્રંથ છે. અને તેનું ભાષાંતર રા. રા. મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી પાસે ઇનામ આપી કરાવવામાં આવ્યું છે.

૯. ૬૧.

ઉપોદ્ધાત.

મખ્યાત મત્સ્યેન્દ્રના શિષ્ય ગોરક્ષ જેમને ગોરખ એ નામથી લોક જાણે છે તેમનો રચેલો આ ગ્રંથ છે. તેમના સમય વિષે વિશ્વાસલાયક અનુમાન બનવા જોગ પુરાવો અધાપિ બહાર આવ્યો નથી, તથાપિ વિક્રમાર્કના સમયમાં તે થયા હોય એવું સામાન્યતઃ મનાય છે.

ગોરક્ષશતકમાં યોગસંખ્યાંધે સો ઉપરાંત એટલે શતક કરતાં બમણા બસો શ્લોક છે. યોગ એટલે શ્રીભગવાન પતંજલિના સૂત્ર પ્રમાણે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ, અર્થાત્ ચિત્તને અનેક રૂપે ફેલાવાનો જે સ્વભાવ છે તેનું અટકવાપણું. ચિત્તની વૃત્તિ જ્યારે એકાકાર થઈ આત્મા, અથવા જડપ્રકૃતિથી ભિન્ન જે પુરુષ તે રૂપ થઈ જાય ત્યારે યથાર્થ યોગ થયો કહેવાય. યોગશાસ્ત્રની પરિભાષામાં એને કૈવલ્ય કહેછે. પારિભાષિક પ્રક્રિયા એવી છે કે જ્યારે પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણમાંથી વૃત્તિ વિરમી જાય અને શુદ્ધસત્ત્વમાત્રનોજ ઉદય થાય ત્યારે પુરુષનું દર્શન થાયછે. એને સાંખ્યવાળા સત્ત્વાપત્તિ કહેછે; યોગવાળા કૈવલ્ય કહેછે. યોગને સાંખ્યની પચીસ તત્ત્વની વ્યવસ્થા માન્ય છે, પણ તે ઉપરાંત યોગમાં ઇશ્વર માનેલો છે એટલોજ તદ્દાવત છે. એ તદ્દાવતને લેઈને સાંખ્યને નિરીશ્વરસાંખ્ય કહેવાય છે, અને યોગને સેશ્વરસાંખ્ય કહેવાયછે, શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા આદિ લેખોમાં સાંખ્ય અને યોગ એ શબ્દોના પ્રયોગ દીકામાં આવેછે, ને તે બેને પણ કાપિલ અને પાતંજલદર્શન રૂપે ફેટલાક માનેછે, પણ તેમ માનવાનું કારણ નથી, કેમકે ભગવદ્ગીતાની સારી પ્રમાણભૂત ટીકાઓમાં ત્યાં વપરાયેલા સાંખ્ય શબ્દોના અર્થ જ્ઞાનયોગ એટલોજ કર્યોછે, અને યોગનો અર્થ કર્મયોગ કર્યોછે.

પરો યોગ જે ચિત્તવૃત્તિનિરોધ તે આ જ્ઞાનયોગ અથવા જેને ગીતામાં સાંખ્યયોગ કહ્યો છે તે છે. કેવલ સત્ત્વાપત્તિ કે કૈવલ્ય કરતાં

એમાં જરાક અધિકતા છે ને તે એ કે સત્વાપત્તિમાં સત્વ શુદ્ધિ સુધી પહોંચવાનું છે, ને કૈવલ્યમાં પુરુષસાક્ષાત્કાર પર્યંત પહોંચવાનું છે, પણ જ્ઞાનયોગમાં અભેદસાક્ષાત્કાર પર્યંત પહોંચવાનું છે. સત્વાપત્તિમાં અભેદસાક્ષાત્કાર બનતો નથી, ને પુરુષસાક્ષાત્કારમાં પણ પુરુષ બહુત્વ રહેવાથી અભેદ સધાતો નથી, એટલે આટલે સૂક્ષ્મઅંશે જ્ઞાનયોગ તેમનાથી ભિન્ન છે, એ જ્ઞાનયોગને રાજયોગ એમ પણ કહે છે.

વસ્તુતઃ યોગના ચાર પ્રકાર માનેલા છે. મંત્ર, લય, હઠ, અને રાજ. મંત્રયોગ એ ઉપાસનાનો વિષય છે, લયયોગનાદાનુસંધાન વગેરેથી કોઈ પણ વસ્તુમાં તદ્દાકાર થવાનો યોગ કરવારૂપ છે, હઠયોગ આ ગ્રંથનો વિષય છે, અને રાજયોગનું સ્વરૂપ હવાણાંજ કહ્યું તે છે. ચારે પ્રકારને યોગ એ નામ આપેલું છે, જે બતાવે છે કે ઉપાસનાથી, નાદાનુસંધાનથી, પ્રાણદમનથી, કે મનોનિગ્રહથી, સાધવાનો તો યોગજ છે—અર્થાત્ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ સાધવાનો છે. ત્યારે એમ સહજે જાણાય છે કે એ ચારે અંગાંગિભાવ માનતાં બાધ નથી. મંત્રયોગથી આરંભી રાજયોગપર્યંત પહોંચવું ઠીક પડે તેમ છે, જે કે એવોજ ક્રમ આવશ્યક હોવો જોઈએ એમ આગ્રહ નથી.

હઠયોગ શબ્દનો અર્થ હ અને ઠ નો યોગ એમ કરવામાં આવે છે. હ એટલે સૂર્ય અને ઠ એટલે ચંદ્ર અર્થાત્ સૂર્ય અને ચંદ્રનાડી જે વહે છે તેનો યોગ જે સુષુમ્ણા તે સાધિ સન્નાધિમાં પહોંચવાનો માર્ગ તે હઠયોગ. આ યોગમાં પ્રાધાન્ય પ્રાણનું છે અને સિદ્ધાન્ત એવો છે કે જ્યાં પ્રાણની ગતિ થાય ત્યાં મનની ગતિ થાય છે માટે પ્રાણને કબજે કરવાથી મન કબજે થઈ વૃત્તિનિરોધ બને છે. એ માટે અનેક સાધનો બતાવેલાં છે. પણ તેમાં મુખ્ય આઠ ગણાય છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ. આ ગ્રંથમાં છજ કહ્યાં છે, અને યમનિયમને સાધારણ જાણી યોગાંગમાં ગણ્યાં નથી. પરંતુ યમ અને નિયમ પાળ્યા વિના કોઈપણ પ્રકારની યોગસિદ્ધિ થવી અશક્ય છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, એ

યમનાં મુખ્ય અંગ છે; શૈશ્ય, સંતોષ, તપસ્સ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરપ્રણિ-
ધાન, એ નિયમનાં અંગ છે. જ્યાં સુધી આ દશ વાત સિધ્ધ થઈ
નથી ત્યાં સુધી યોગની વાત કરવી પણ નકામી છે.

આસનાદિથકી પ્રાણની ગતિને નિયમતાં સુતર પડે છે, પણ
યમનિયમાદિથી તૈયાર ન હોય તેને આસન સિદ્ધ થતું નથી, અને
પ્રાણ હાથ આવતો નથી. પ્રાણાયામનાં પૂરક કુંભક રેચક ત્રણ
અંગ છે, ને તે કરવાના પ્રયોગપ્રકાર ગ્રંથમાં કહેલા છે, પણ તેમાં
મુખ્ય કુંભક છે અને તે ઉપર બધો વિસ્તાર છે. કુંભકના આઠ પ્રકાર
હઠમદીપિકાદિમાં કહેલા છે. કુંભકનો મુખ્ય હેતુ ઉર્ધ્વગતિવાળા
પ્રાણને અને અધોગતિવાળા અપાનને નાભિસ્થાને ભેગા કરી તેમના
યોગથી પેદાથતા અગ્નિવડે સુષુમ્ણા માર્ગ ઉઘાડી, પ્રાણને બ્રહ્મ-
રંધ્રમાં ચઢાવી સમાધિમાં પહોંચવાનો છે. પ્રાણાયામ સુધીનાં બહિ-
રંગ સાધન કહેવાય છે, અને પ્રત્યાહારથી સમાધિ સુધીનાં અંતરંગ
કહેવાય છે. મતલબ કે પ્રાણાયામથી સમાધિ થાય તે ક્ષણિક, વિકલ્પ-
યુક્ત, થાય છે. એને સવિકલ્પસમાધિ કહે છે. સબીજ પણ એને
કહે છે કેમકે એમાં અજ્ઞાનનાં બીજ નિર્મૂલ થતાં નથી, પુનઃ સમા-
ધિથી ઉત્થાન થતાં પાછાં ઉદ્ભવે છે. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન એટલાં
વાનાં જ્યારે બરાબર સધાય અને જે અખંડ ધ્યેય સર્વાકાર પરમાત્મા
છે તેના ઉપર અખંડ ધ્યાન લાગી જાય ત્યારે જે નિત્ય એકાકાર
વૃત્તિ બનીરહે તેવી સમાધિ થાય તેને નિર્વિકલ્પ અથવા નિર્બીજ
સમાધિ કહે છે.

પણ એ વિષય રાજયોગનો છે. યત્ર યત્ર મનોયાંતિ તત્ર તત્ર
સમાધયઃ ‘ જ્યાં મન જાય ત્યાં સમાધિજ સમાધિ ’ એમ જે થવું તે
સંપૂર્ણ જ્ઞાનથી વૃત્તિમાત્ર એકાકાર થયા વિના બનતું નથી. એવી
વૃત્તિ ગમે તે પ્રકારે થાય તો અમુક યોગમાર્ગજ આવશ્યક છે એમ
ન બાણવું. ગમેતેવી ઉપાસનાથી, ગમેતેવા લયથી, ગમેતેવા પ્રાણા-
યામાદિથી, પણ જો નિત્ય ટકે તેવો એકાકાર સાક્ષાત્કાર થતો હોય
તો તે સાર્થ છે; તેમ ન થવું હોય તો તે બધું માત્ર એક પગથિયા

રૂપ છે, અને જો તેટલામાંજ કૃતાર્થતા માનવામાં આવતી હોય તો નિરર્થ, નિષ્ફલ, હાનિકારક છે. અર્થાત્ સર્વનું ફલ રાજયોગ છે; તેને માટે બધાં સાધન છે, એટલે તેનું સ્વરૂપ જાણ્યા વિના, કે તે તરફ જ-રા પણ વધ્યા વિના, અમુક કુંભક હાથ થવાથી; કે અમુક જાતનો લય બાંધવાની શક્તિ હોવાથી, કે અમુક ઉપાસનાનું બલ મળવાથી, યોગી થયાનું ડોળકરવું એ ઢોંગ છે. એ બધી તન અને મનની કસર-તો છે, પણ તે જ્યાંસુધી તમાસગિરોને ખુશી કરવાના ઉપયોગમાંજ આવે છે ત્યાં સુધી ખરા યોગથી અતિ દૂર છે. ખરા યોગમાં બતા-વાનું કાંઈ છેજ નહિ—સર્વત્ર અભેદ સાક્ષાત્કાર થવાનીજ જરૂર છે.

એવો અભેદ સાક્ષાત્કાર અથવા રાજયોગ સિદ્ધ કરવા માટે જેમ મંત્ર, લય, હઠ આદિ યોગ કહ્યા, તેમ કર્મ, ભક્તિ, નામ સ્મરણ, ભજન, કીર્તન, ઇત્યાદિ પણ રસ્તા છે. પ્રસિદ્ધ રસ્તો તો વિવેક વૈરાગ્ય શમાદિ પુરઃસર શ્રવાણમનનનિદિધ્યાસન રાખવાં એજ માનેલો છે. જેમ હઠયોગમાં બધો આધાર પ્રાણ ઉપર છે તેમ રાજયોગમાં મન ઉપર છે. વૃત્તિ હાથ થાય તો પ્રાણાદિ સર્વ હાથ થાય એમ માનવામાં આવે છે, ને અનુભવમાં તે વાત ખરી લાગે છે. નિત્ય સત્ય શું છે, ત્યા-જ્ય એવું અસત્ય શું છે તે જાણવારૂપી વિવેક પ્રાપ્ત કરી, ક્ષુદ્રભોગની લિપ્સા તજી વૈરાગ્ય ધારણ કરી, શમદમાદિથી બાહ્યાન્તર ઈન્દ્રિયને વશ કરી—મનની અમુક ધર્મ પંથાદિ ઉપરથી આસક્તિ ભાગી નાખી—ઉત્તમ સમાધાનથી—વેદાન્ત શ્રવાણ આદરવું જોઈએ. સર્વાત્મભાવ જેથી અનુભવાય તેવા શ્રવાણને નિરંતર મનમાં લાવી તે ભાવનો ઉદય થાય તેવો મનમાં વિચાર લાવી મનન કરવું જોઈએ. ને પછી તે ભાવથી વિરુદ્ધ એવા પ્રવાહમાત્રનો તિરસ્કાર કરી એકાકાર આત્મ-ભાવનો પ્રવાહ વહેવરાવી તન્મય થવારૂપ નિદિધ્યાસનમાં લીન રહેવું જોઈએ. એમ પણ રાજયોગ સિદ્ધ થાય છે.

આ પ્રકારે યોગના વિવિધ પ્રકારનો વિવેક અત્ર ચોડાકમાં કરી બતાવવાની મતલબ એ છે કે આ ગ્રંથમાં જે મુખ્ય રીતે હઠ-યોગનો ઉપદેશ છે તેનેજ યોગ માની લેઇ કોઇ વાચકો આડે માર્ગે

દોશય નહિ. હઠયોગની ક્રિયાઓ ગુરુ વિના કરવાથી બહુ હાનિ થાય છે એટલું જ નહિ, પણ રાજયોગ ઉપર દષ્ટિ ન હોય તો તે બરાબર ઉપયોગની પણ નથી. શરીર અને મનને અનેક વ્યાધિ થઇ આવે છે, અને સારું કરતાં ખોટું નીપજે છે. રાજયોગમાં એટલું કષ્ટ નથી, પણ જેમ તે યોગનો વિષય માનસિક છે, તેમ તેમાંથી થતા ભયવ્યાધિ આદિ પણ બહુ સૂક્ષ્મ છે. શરીરને જાણાય નહિ પણ માનસિકવૃત્તિદ્વારા રાજયોગમાં પણ ઘણાં સંકટ નડે છે. અર્થાત્ યોગમાત્રમાં યમનિયમ અને પૂર્ણ દૃઢતાયુક્ત આગ્રહ વિના કદાપિ સિદ્ધિ મળતી નથી એ તો છેજ, પરંતુ યોગયોગમાં પણ હઠ રાજ આદિનો સંબંધ જાણ્યા વિના ગમે તે લેઇમંડવામાં લાભ નથીજ.

ત્યારે કાઇ એમ પૂછશે કે યોગનું કામજ શું છે? આવા નકામા રસ્તા શ્વમાટે ચાલ્યા છે? એનું ઉત્તર બહુ લાંબા વિવેચનથી આપવા જેવું છતાં અત્ર યોગક્રમાંજ બતાવાય તેમ છે. સંસારમાં વ્યવહાર ચલાવવો સર્વને પ્રાપ્ત છે, પણ તેમાં સર્વને સરખી રીતે ઉત્તમોત્તમ સુખ શાથી થાય એ મહોટો પ્રશ્ન છે. એનો આપણાં શાસ્ત્રોએ એ નિર્ણય કર્યો છે કે “અભેદ” ભાવના જેમ જેમ વ્યવહારમાં સિદ્ધ થતી જાય તેમ તેમ ઉત્તમોત્તમ સુખ સંભવે છે. એ અભેદભાવના સમજાવવા માટે જેમ વેદાન્તાદિ ગુહ્ય શાસ્ત્રોની પ્રવૃત્તિ છે, તેમ તેનો સ્વતઃ સાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે યોગાદિ દર્શનની પ્રવૃત્તિ છે. આખાં પ્રભાંડના જે નિયમો છે તેજ એક એક પિંડના નિયમો છે અને ઉભયનું સર્વ પ્રકારનું એવું સાદૃશ્ય છે કે ઉભયે પરસ્પરાશ્રિત છે, એમ બતાવી યોગશાસ્ત્ર અભેદનો અનુભવસિદ્ધિમાર્ગ સૂચવે છે. યોગમાર્ગને રસ્તે ચાલતાં ઉત્તમોત્તમ નીતિ, ઉત્તમોત્તમ શરીરસંપત્તિ, ઉત્તમોત્તમ સુખ, ઉત્તમોત્તમ ધર્મ, પેદા થવાનો, પળાવાનો, પૂરેપૂરો સંભવ છે, માટે યોગનો વિષય યથાર્થ રીતે સમજી તેના વિભાગનો બરાબર સંબંધ વિચારી તે પ્રમાણે અનુસરવામાં સર્વ લાભ સમાયલા છે. પ્રાચીનશાસ્ત્રો ઉપર અનાદર કરનાર પ્રાશ્ચાત્ય નીતિગ્રંથો ઉપર વધારે આસ્તા કરી તેમના દ્વારા અંતર્ય નીતિધોરણને ઉન્નત કરવા પ્રયત્ન કરે તે કરતાં આવાં સર્વોત્તમ શાસ્ત્રોના રહસ્યને સમજી તે દ્વારા એવી ઉન્નતિ સાધવા

(૬)

યત્નશીલ થાય તો બહુ સારીરીતે ન થોડા કાલવ્યયથી વિજયી
થાય એમ મારું મત છે. અર્થાત્ આવો ઉદ્દેશ લક્ષમાં રાખતાં આવા
ગ્રંથોની આવશ્યકતા સ્વતઃ સિદ્ધ સ્પષ્ટજ છે.

ગ્રંથગત શ્લોકનો અર્થ કાંઇક વધારે સ્પષ્ટ થાય માટે મેં મારા
તરફથી થોડી ટીકા ઉમેરેલી છે.

નડીઆદ. }
૨૭—૫—૯૨. }

મ. ન. દિવેદી.

શ્રીગોરક્ષશતક.

આત્મા રૂપી દીપની જ્યોતિને, આધારાદિ બંધોથી, અંતરમાં જેણે નિશ્ચલ ધારી છે એવા; જે મહાચોગી યુગકલ્પાદિ કાલમાનની કલનાના તત્ત્વ રૂપ પ્રસિદ્ધ છે; જ્ઞાનામોદનામહોદધિ એવા આદિનાથ જેનામાં સ્વતઃજ આવિર્ભાવ પામ્યા; વ્યક્ત અને અવ્યક્ત ગુણથી અધિક, એવા શ્રી મીનનાથને લખું છું— ૧

લક્ષિતથી ગુરુને નમસ્કાર કરી, ચોગીઆને અભીષ્ટ ને પરમ આનંદ કરવાવાળું, એવું ઉત્તમ જ્ઞાન ગોરક્ષ પ્રકટ કરે છે—૨

ચોગીઆના હિતની કામનાથી શ્રીગોરક્ષ શતક રચે છે, જે પ્રબંધથી પરમપદ ધ્રુવ સિદ્ધ થાય છે—૩

લવપાશની વિમુક્તિ માટે ગોરક્ષ શતક કથે છે, જે પુરુષોને આત્મબોધ કરવાવાળું અને વિવેકના દારની કૂચીરૂપ છે—૪

ગોરક્ષનાથ પોતાના ગ્રંથનું મંગલાચરણ કરતાં મીનનાથ એટલે મત્સ્યેન્દ્રનાથ જે પોતાના ગુરુ તેમને નમન કરે છે. આધારાદિબંધોતે મૂલ, જલધર, ને ઉડીયાન એ જે ત્રણ બંધપૂર્વક કુંભક થાય તે. તેનાથી જેણે આત્મસાક્ષાત્કાર રૂપ નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી છે એવા; જે આત્મા છે તે કાલનો પણ જ્ઞાતા છે માટે કાલાદિના તત્ત્વ રૂપ; વ્યક્ત એટલે જે દૃશ્યમાન છે તે અને અવ્યક્ત એટલે જે દૃશ્યમાન નથી તે સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ ઉભય ગુણથી અધિક અર્થાત્ ગુણાતીત—આદિનાથ તે શંકર, પણ વાસ્તવિકરીતે આત્મરૂપ પ્રક્ષ. આવા

મંગલાચરણ પછી જે ગ્રંથ પ્રકૃત છે તેના ચારે અનુબંધ સંક્ષેપથી કહે છે.

જ્યારે પ્રાણનો ક્ષય થાય છે, ને મનનો વિલય થાય છે, ત્યારે જે સમરસત્વ થાય તે સમાધિ કહેવાય છે—૫

જીવાત્મા અને પરમાત્મારૂપ વૃક્ષનું જે સમત્વ, તે સમસ્ત સંકલ્પના નાશ રૂપ સમાધિ કહેવાય છે—૬

ધ્યાતા અને ધ્યાન ઉભયનો ત્યાગ કરી, અગોચર એવા અદ્વૈતમાં નિવાતદીપવત્ (સ્થિતિ) તે સમાધિ કહેવાય છે—૭

એજ મુડિતનું પગથીયું, એજ કાલનું વંચન, કે ભોગમાત્રથી વ્યાવૃત્ત થઈ મન પરમાત્મામાં આસક્ત થાય—૮

હે ઉત્તમાધિકારી સત્પુરુષો ! જેની શાખાઓ દ્વિજથી સેવાયલી છે, એવા શ્રુતિ કલ્પતરુનું ફલ, અને ભવતાપને શમાવનાર, એવો જે યોગ, તેને ભજો—૯

યોગ એટલે શું તે પ્રથમ સમજાવવું જોઈએ. શ્રીભગવાન્ પતંજલિએ પ્રણ પોતાના યોગસૂત્રનો આરંભ યોગ શબ્દનો અર્થ સમજાવીને કર્યો છે. તે ક્ષણે છે કે યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ॥ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ તે યોગ. જ્ઞાન જે જે થાય છે તે પદાર્થના સ્વરૂપનું થતું નથી, પણ તે પદાર્થ રૂપે આપણું ચિત્ત પ્રવર્તે છે ને તે રૂપમાત્રજ આપણને સમજાય છે. આને વૃત્તિજ્ઞાન કહે છે, જેને ગોરક્ષનાથે સંકલ્પ કહેલો છે. જ્યારે વૃત્તિમાત્ર અટકી જાય, અથવા પરમાધાર જે બ્રહ્મ તે રૂપ થઈ વિરમે ત્યારે સમાધિ થાય એજ યોગ. આવી રીતે

વૃત્તિ અટકે ત્યારે મન પણ નારા પામ્યું કહેવાય, અને સમાધિ થાય. જીવાત્માને પરમાત્મા રૂપ વૃક્ષ એમ જે લખ્યું છે તે ઉપનિષદ્ વચન જે “સ્વાદુ પિષ્પલ ઉપર બે પક્ષી છે જેમાંનું એક બોગ બોગવે છે, ને બીજું બેઠું રહે છે” તેને ઉદ્દેશીને લખ્યું છે. આ ઉભય પક્ષી—જીવભાવ ને પ્રજ્ઞભાવ—એ બે જ્યારે એક થઈ પરમ અભેદ સિદ્ધ થાય ત્યારે સમાધિ થાય. વસ્તુ માત્રના જાણવામાં જાણનાર (ધ્યાતા) તે વસ્તુ (ધ્યેય) અને સાધન (ધ્યાન) ત્રણ હોય છે. તેમાંથી જ્યારે ધ્યાતા ને ધ્યાન નીકળી જઈ બધું ધ્યેયરૂપ—અદૈત પ્રજ્ઞરૂપ સર્વદા અનુભવાય ત્યારે સમાધિ જાણવી. એજ સમયે મન એવી સ્થિતિમાં રહે છે કે જેવીમાં જરા પણ વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપતી જ્યોતિ રહે. એ વચન લગવદ્ગીતામાંના વાક્યને ઉદ્દેશીને લખ્યું છે. આવી સમાધિ અભ્યસાય તો મૃત્યુનો ભય મટે, તથા મુક્તિનો માર્ગ જડે. માર્ગે જે યમનિયમાદિ સંપન્ન અધિકારી છે તેમણે એ અભ્યાસ કરવો. દ્વિજ એટલે પક્ષી તેમ પ્રાણી; તેમ શાખા તે તરુ-શાખા તેમજ વેદશાખા એમ નવમા શ્લોકમાં સમજવું.

આસન, પ્રાણાયામ, મૃત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એ યોગનાં છ અંગ કહેવાય છે—૧૦

જેટલી જીવજાતિ છે તેટલાં આસન છે, તેમના અખિલભેદ મહેશ્વર જાણે છે—૧૧

એમ ચોરાશી લાખ કહેલાં છે, પણ તેમાંથી શિવે માત્ર ચોરાશી નિર્ધાર્યાં છે—૧૨

પણ તે સર્વમાંએ માત્ર બેજ અતિ ઉત્તમ છે, એક સિદ્ધાસન ને બીજું પદ્માસન—૧૩

ચોનિસ્થાનને પાનીથી દખાવી, શિષ્ટ ઉપર બીજે પાદ દબ કરીને મૂકવો, ને પછી શરીરને સીધું રાખવું; નિશ્ચલ રહી, ઈન્દ્રિયમાત્ર

સંયત રાખી, અચલ દૃષ્ટિથી બ્રૂના મધ્ય ભાગે લક્ષ બાંધવું, આનું નામ મોક્ષના દ્વારને ઉઘાડનારું સિદ્ધાસન કહેવાય—૧૪

વામ ઉરુ ઉપર દક્ષિણ ચરણ મૂકવો, ને દક્ષિણ ઉરુ ઉપર વામ ચરણ મૂકવો, ને પછી સુબંધ થાય તેમ હાથેવતી ઉભય અંગુળ પકડવા, ચિયુકને હૃદયે ચોટાડવું, ને દષ્ટિ નાસાત્રે બાંધવી, આ વ્યાધિ-માત્રનો વિધાત કરનારું, પદ્માસન કહેવાય—૧૫

અત્રે યોગાંગ છ ગણેલાં છે; પણ બીજે બધે અબ્દ ગણવાનો સંપ્રદાય છે. યમ ને નિયમ બે અત્ર આખ્યાં નથી, પણ આગળ જે અધિકારી કહ્યા તેણે તે તો પ્રાપ્ત કરેલાંજ હશે એમ માની બતાવવામાં નથી આવ્યાં. યોગસૂત્ર તથા હૃષ્મદીપિકામાં, અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અભ્રમ્ય, અપરિગ્રહ એ યમ, તથા શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરપ્રણિધાન એ નિયમ, તથા બીજા પણ કેટલાક કહેલા છે. એ પછી આસનાદિ છે. આસન માટે જે કંઈ તેમાં સિદ્ધ ને પદ્મ બે બહુ ઉત્તમ છે, પણ સ્વસ્તિક અને ભદ્ર પણ હૃષ્મદીપિકામાં વખાણ્યાં છે. તાત્પર્ય તો એવું છે કે કાર્યવશાત્ સર્વે આસન તે તે કાર્ય માટે ઉપયોગી છે. યોનિસ્થાન તે ગુદા અને શિષ્ન વચ્ચેની જગો; શિષ્ન ઉપર એટલે ઉપરના ભાગમાં, પાદ એટલે પાની મૂકવી. પ્રાણાયામાદિ કરવામાં સિદ્ધાસન સારું છે, તેમ જઠરાને પ્રદીપ્ત કરી રોગાદિ સંહારવામાં પદ્માસન સારું છે. ઉભય અંગુળપકડવા તે સુબંધ થાય તેમ પકડવા એટલે કે હૃષ્મદીપિકામાં કંઈ છે તેમ ઘરડા આગળ અવળે હાથે પકડવા, તે જમણે હાથે જમણા પગનો, ડાબે ડાબાનો અંગુળો પકડવો.

છ ચક્ર, સોળ આધાર, ત્રૈલોક્ય, વ્યોમપંચક, એટલું જે યોતાના દહમાં જાણતો નથી તે યોગી સિદ્ધ કેમ થાય ?—૧૬

ઐક સ્તંભ, નવ દ્વાર, ત્રિ શૂન્ય, પંચ દેવતા, ઐટલું જે પોતાના
દહમાં જાણતો નથી તે ચોગી સિધ્ધ કેમ થાય ?—૧૭

ગુદસ્થાને ચાર દલનું છે, સ્વાધિષ્ઠાન છ દલનું છે, નાભિએ દશ
દલનું પદ્મ છે, ને હૃદયે સૂર્યસંખ્યા દલનું પદ્મ છે—૧૮

કંઠે સોલ દલનું છે, જૂમધ્યે એ દલનું છે, ખંઠરંધ્ર રૂપ મહા
માર્ગમાં સહસ્ર દલનું છે—૧૯

પ્રથમ ચક્રનું નામ આધાર, બીજું સ્વાધિષ્ઠાન, એ બેની મધ્યમાં
કામરૂપ ચોનિસ્થાન કહેવાય છે—૨૦

ગુદસ્થાને જે આધાર નામનું ચતુર્દલ પદ્મ છે તેની મધ્યમાં
કામાખ્યા નામની સિધ્ધવંદિત ચોનિ છે—૨૧

ચોનિની મધ્યે પશ્ચિમાભિમુખ સિંગ રહેલું છે, ન મસ્તકે મ-
ણિની પેઠે વિશ્વ માત્ર રહેલું છે, એ જે જાણે છે તે ચોગવિત્ છે—૨૨

તમ સુવર્ણ જેવા આભાસપાળો, ને વિદ્યુત્ની ઉલ્કાના જેવા
સ્ફુરી રહેલો, એવો એ ત્રિકોણપદ્મમાં મેદૂની નીચે વન્દિ રહેલો
છે—૨૩

સમાધિમાં જે અનન્ત વિશ્વતોમુખ પરજ્યોતિ જણાય છે, તે
મહા ચોગનું દર્શન થતાં યાતાયાત રહેતું નથી—૨૪

૨૧ ઐટલે પ્રાણ, ને સ્વાધિષ્ઠાન જે ચક્ર તે તેનેજ આશ્રયે છે,
ઐટલાજ માટે મેદૂનેજ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર કહે છે—૨૫

જ્યાં, તંતુએ જેમ મણિ પરોવાય, તેમ સુષુમ્ણાથી કંઠ પરોવાઈ
અંધાયલો છે તે નાભિમંડલના ચક્રને મણિપૂરક કહે છે—૨૬

બાર પાંખડીના પુણ્ય પાપ વર્જિત મહા ચક્રમાં ત્યાં સુધી જીવ ભગ્યાં કરે છે કે જ્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન પામતો નથી—૨૭

મૃદ્ધી ઉપર અને નાભિથી નીચે, કંદમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી, બહો-
તેર હજાર નાડી પ્રવર્તે છે—૨૮

એ હજારો નાડીમાંથી માત્ર બાવીશ પ્રધાન ગણી છે, ન તેમાં
પણ પ્રાણવાહિની એવી મુખ્ય તો દશજ છે—૨૯

ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિન્નિહા, પૂષ્પા, યશસ્વિની,
અલંબુષા, કુહુ, શંખિની, એ દશ; એમ જે નાડીમય ચક્ર છે તે સર્વદા
ચાગીઆએ જાણવું જોઈએ—૩૦—૩૧.

ઇડા વામ ભાગે રહેલી છે, પિંગલા દક્ષિણે, સુષુમ્ણા મધ્ય દશ-
માં છે, ને ગાંધારી વામ નેત્રમાં છે, દક્ષિણ નેત્રમાં હસ્તિન્નિહા, ને
પૂષ્પા દક્ષિણ કર્ણમાં છે, યશસ્વિની વામ કર્ણમાં છે, તથા મુખમાં
અલંબુષા છે; લિંગદેશે કુહુ રહેલી છે, ને ગુદસ્થાને શંખિની છે; એમ
વિવિધ સ્થાને દશ નાડી રહેલી છે—૩૨—૩૩—૩૪

ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા તે પ્રાણમાર્ગમાં રહેલી છે, ને નિરંતર
પ્રાણવાહિની છે, તેમના દેવતા અનુક્રમે સોમ, સૂર્ય, અને અગ્નિ
છે—૩૫

પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, વ્યાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવ-
દત્ત, ધનંજય, એ પ્રાણાદિ પાંચ તથા નાગાદિ પાંચ તે શરીરના વાયુ
છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદાએ રહે છે, સમાન નાભિએ
રહે છે, ઉદાન કંઠે રહે છે, ને વ્યાન શરીરમાત્રમાં વ્યાપીને રહે છે.
એ પાંચ પ્રધાનવાયુ છે, ને તે આ પ્રમાણે હજારો નાડીની અંદર
જીવરૂપે રહેલા છે. નાગ છે તે ગૃહણ કરે છે, કૂર્મ ઉન્મીલન કરે છે, કૃકલ
ક્ષુધા કરે છે, ને દેવદત્ત વિઠ્ઠાલાણ કરે છે, તથા ધનંજય શબ્દ કરે છે,
ને ક્ષણ પણ વિરમતો નથી. નાગ ઉદ્ગાર કર્મ કરે છે, કૂર્મ ઉન્મીલન,

કુકલ કુધા, દેવદત્ત વિજૃંભણ, ને મુવેલાને પણ ધનંજય તો કદાપિ તજતો નથી. આ સર્વે હજારો નાડીઓમાં, જીવ રૂપે રહે છે—૩૬
૩૭—૩૮—૩૯—૪૦—૪૧—૪૨.

જીવને વહન કરતા સતા પ્રાણ અને અપાન, વામ તથા દક્ષિણ માર્ગથી ઉપર તથા નીચે વહે છે, ચંચલત્વને લીધે જણાતું નથી—૪૩

હાથમાં પકડેલી લાકડીથી ઉરાડેલો દડો જેમ ઉછળે છે, તેમ પ્રાણાપાનને વશ ને જીવ તે ઉંચે નીચે જાય છે—૪૪

દારથી બાંધેલું પક્ષી જેમ ઉડે તોપણ પાછું ખેંચાય છે, તેમ પ્રાણાપાન રૂપ ગુણથી બાંધેલો જીવ ખેંચાય છે—૪૫

ઉપર અને નીચે આ બે રહેલા છે તેમને ને યથાર્થ જાણે છે તે ચોગવિત છે—૪૬

હકારથી બહાર જાય છે, ને સકારથી અંદર આવે છે, એમ હંસહંસ એ મંત્ર જીવ નિરંતર જપે છે—૪૭

રાત દિવસ થઇને એકવીશ હજાર છસો જપ થાય છે—૪૮

વામ દક્ષિણ એ માર્ગથી કરીને હંસ છત્રીશ આંગળ નેટલો બાહ્ય પ્રવર્તે છે, ને ચંચલત્વને લીધે સમજતો નથી—૪૯

અજપા નામની ને ગાયત્રી છે તે ચોગીને મોક્ષ આપનારી છે, તેના જપમાત્રથીજ નર પાપથી પ્રમુક્ત થાય છે—૫૦

એના જેવી વિદ્યા, એના જેવો જપ, એના જેવું પુણ્ય, થયું નથી, થવાનું નથી, કે છે પણ નહિ—૫૧

પ્રાણને ધારણ કરનારી ગાયત્રી કુંડલીનાથી ઉત્પન્ન થઇ છે, તે પ્રાણવિદ્યા મહાવિદ્યા છે, એને ને જાણે છે તે ચોગવિત છે—૫૨

કંદના ઉર્ધ્વ ભાગે કુંડલી શક્તિ આઠ આંટા ખાઇને, પ્રહ્ન-
દારના મુખ તરફ પોતાનું મુખ રાખીને રહેલી છે—૫૩

જે દારથી નિરામય એવા પ્રહ્નસ્થાનમાં જવાનું છે, તેનેજ
પોતાના મુખથી બંધ કરીને પરમેશ્વરી પોઢેલી છે—૫૪

વાયુ સહિત વૃત્તિયોગે કરીને વન્હિના બલથી ન્યારે એને
જગાડાય, ત્યારે એ સુવાર્ણતંતુ જેવી સુષુમ્ણા માર્ગે ઉર્ધ્વ ભાગમાં
ચઢે છે—૫૫

જગત્ત થયેલા લુન્ગ જેવા આકારવાળી, ને કમલના તંતુ
જેવી, શુભ એવી જે એ તે જીવ રૂપી કૂચીથી પ્રહ્નરંધ્રનું દાર ઉ-
ઘાડે છે—૫૬

એમ કુંડલીનાથી ચોગી મોક્ષદારને ભેદ છે,—એનાથીજ અ-
ખિલ વ્યાપ્ત છે, એજ ચોગિઓએ દુર્લભ મનાયલી છે—૫૭

ઉભય કરને દઢતર સંપુટિત કરી, સિદ્ધાસન બાંધી, ને ચિયુકને
હૃદય ઉપર ગાઢ રીતે સ્થાપી, ને વૃત્તિને બરાબર વાયુ સાથે લગાવી,
અપાનને ઉર્ધ્વ આકર્ષેલા, ને પૂરિત એવા પ્રાણને નીચે ઉતારેલા,
એમ વારંવાર કરવાથી આ ચોગના પ્રભાવે શક્તિ સહજમાં જગત્ત
થશે—૬૮

શ્રમથી થયેલા વારિથી અંગનું મર્દન કરવું, ને કટુ, આમ્લ,
લવણ, એના ત્યાગ કરી, માત્ર ક્ષીરભોજન ઉપર રહેવું—૫૯

પ્રહ્નચારી, મિતાહારી, ત્યાગી, ચોગપરાયણ, એવા જે તે
અર્ધા વર્ષમાંજ સિદ્ધ થાય એમાં સંશય નથી—૬૦

સ્તિગ્ધ પદાર્થ, અને ચતુર્થોશ વર્જિત, તેવું સરસ હોય તેજ
પ્રીતિપૂર્વક જમવું એનું નામ મિતાહાર કહેવાય—૬૧

કંઠના ઉર્ધ્વે કુંડલી રાગિત આઠ પ્રકારે કુંડલાકૃતિ રહેલી છે, તેજ મૂઠને બંધ કરવાવાળી, ન જ્ઞાનીને મોક્ષ આપનારી છે—૬૨

આસનનો વિવેક કર્યા પછી પ્રાણાયામનો માર્ગ બતાવવાનો છે. પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ ને ઉપયોગ બતાવવા સારૂ પ્રથમ પ્રાણના સ્વરૂપનું વર્ણન કરેછે. છ ચક્ર તે યથાર્થરીતે આગળ કહેવાશે. સોળ આધાર તે એજ ચક્રમાંના વિશુદ્ધિચક્રની સોળ પાંખડીને કહે છે. ત્રૈલોક્ય તે આકાશ (મસ્તક), પાતાલ (પાદ), અને મૃત્યુ (નાભિચક્ર) એ ત્રણ, ને ત્યાં પ્રાણની ગતિના પ્રકાર, એ જાણવા જેવી ગુહ્ય વાત છે. એનેજ ત્રિશૂન્ય પણ કહે છે કેમકે એનાથી પાર પ્રાણની ગતિ નથી. એક સ્તંભ તે પૃથ્થે રહેલો મેરુ દંડ, જે સુષુમ્ણા માર્ગ છે. નવ દ્વાર પંચ દેવતા, ને વ્યોમપંચક પ્રસિદ્ધ છે. આમાં શું સમજવાનું છે તે આગળ ચક્રવિવેક સમજ્યા પછી જાણવામાં આવશે. પ્રાણનું સ્વરૂપ બતાવવાને પ્રથમ જે પ્રાણને રહેવાનું તથા ગતિ કરવાનું સ્થાન તે બતાવે છે. તેને નાડી કહેછે—શરીરની નાડી માત્ર નાભિનીનીએ એક કંઠ જેવું છે તેમાંથી ઉત્પન્ન થઈ બધે ફેલાય છે, ને તેવી બહોતેર હજાર છે, એમ યોગશાસ્ત્રનું મત છે. એ નાડીમાં દશ મુખ્ય છે, પણ તેમાં એ ખરી પ્રાણવાહિની, જે યોગ ક્રિયામાં બહુ ઉપયોગની તે તો ત્રણ છે. શરીરના વામ ભાગમાં રહેલી તે ઇડા, અને દક્ષિણ ભાગમાં રહેલી તે પિંગલા, તથા મધ્ય માર્ગે રહેલી તે સુષુમ્ણા; એ ત્રણ નાડીઓમાં પ્રાણ ફરે છે, ને જ્યાં પ્રાણ ત્યાંજ જીવ રહે છે. શ્વાસોચ્છવાસ બધા મળી ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ થાય છે તે પ્રમાણે પ્રાણની ગતિ ચાલે તેમાંથી ઓછું થાય એટલો લાભ. પ્રાણ અંદર જતાં સ એવો શબ્દ કરેછે, ને બહાર જતાં હં એવો શબ્દ કરેછે એ ઉપરથી, તથા સોડહં એ વાક્યમાં જે અર્થ છે તેને અનુલક્ષી, પ્રાણને હં સ કહે છે. ને સોહં એ

જપપૂર્વક પ્રાણનું ધ્યાન અનુભવીએ સારું ગણે છે. સોહું તેજ અજપા. પ્રાણના પણ પાંચ પ્રકાર છે; વસ્તુતઃ વાયુ તો એકજ છે પણ જુદા જુદા સ્થાનવડે તેને પ્રાણ અપાન એ નામ, કે જુદાં જુદાં કર્મવડે તેને નાગકૂર્મ એ નામ મળેલાં છે. પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ઉપયોગ પ્રાણ અને અપાનનો છે. પ્રાણનું સ્થાન હૃદયમાં છે, ને અપાનનું ગુદામાં છે. અપાનને હિંચો તાણી પ્રાણને નીચો ઉતાર્યાથી ઉભયે નાભિએ ભેગા થાય છે, ને એમ થોડો સમય રહે ત્યારે ત્યાં અતિ વેગવાળો અગ્નિ અનુભવાય છે. એ અગ્નિના બળથી સુષુમ્ણા નાડી, જેનું મુખ નાભિની નીચે પશ્ચાદ્ભાગમાં છે, તે પોતાનું મુખ ખુલ્લુ કરેછે, ને પ્રાણની ગતિ સુષુમ્ણામાં થઈ ઠેઠ પ્રહ્લરંધ્રમાં થઈ પ્રહ્લાંડ (મસ્તક)માં વિરમે છે, એને સમાધિ કહે છે, ને એજ પરમાનંદનો સમય છે, એજ મૃત્યુથી બચવાનો ઉપાય છે, ને એમાંજ મોક્ષનું દાર છે. સુષુમ્ણાનું મુખ ઉપડવું એનેજ કુંડલીપ્રબોધ, શક્તિચાલન, વગેરે કહેછે, કેમકે કુંડલાકૃતિ કાંઈક સુષુમ્ણાના મુખ આગળ અન્તરાય રૂપે રહેલું છે તે, હવાણાં બતાવ્યા પ્રમાણે પેદા થયેલા અગ્નિથી સીધું થઈ માર્ગ આપેછે. એ પ્રમાણે કુંડલીપ્રબોધ માટે ઉપાય કહેછે કે સિદ્ધાસન કરી કુંભકનો અભ્યાસ કરવો, અને વૃત્તિને પણ પ્રાણ ઉપર ઠરાવવી. જો વૃત્તિ સ્થિર ન થાય તો પ્રાણાયામથી કશો લાભ થાય નહિ. પ્રાણાયામનો ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે, ને તે આરંભતા પૂર્વે ૬૧-૬૨ માં કહ્યા પ્રમાણે રહેણી કરણી થવી જોઈએ નહિ તો હાનિ છે.

મહામુદ્રા, નભોમુદ્રા, ઉડીયાન, જલધર, મૂલમંધ, એટલું જ જાણે તે યોગી યોગ સિદ્ધ થાય—૬૩

અપાન ને પ્રાણ એક થવાથી, ને મૂત્રપુરીષના ક્ષયથી, વૃદ્ધ પણ, નિરંતર મૂલમંધ રાખવાથી, યુવા થાય—૬૪

પાનીથી ચોનિને દબાવી ગુદાનો સંકોચ કરવો, ને અપાનનું ઉર્ધ્વ આકર્ષણ કરવું, એ મૂલબંધ જાણવો.—૬૫

જે અમૃત (જલ) છે તેને મસ્તકમાંજ (ધારી) બાંધી રાખે છે, ને ચંદ્રમાંથી નીચે ખરવા દેતો નથી, તે બંધને જલધરબંધ કહે છે, જે કંઠ દુઃખને નાશ કરનારો છે—૬૬

કંઠના સંકોચરૂપી જલધરબંધ સિદ્ધ થયે, અમૃત અગ્નિમાં બળી જતું નથી, કે વાયુનો પ્રકોપ થતો નથી—૬૭

અવિશ્રાંત એવા મહારથને જે ઉડ્ડીન કરે તે મૃત્યુભાતંગકે-શરીરૂપ ઉડ્ડીયાનબંધ જાણવો—૬૮

ઉદરના પાછલા ભાગમાં, ને નાભિની નીચે, જે બંધ સંકોચથી કરાય છે તે ઉડ્ડીયાનબંધ—૬૯

મેઢની ઉપર ને નાભિની નીચે, ઉડ્ડીયાન કરાય છે, મૃત્યુ ભાતંગનો એજ અન્નિત કેશરી છે—૭૦

જિઘ્હાનું; તાલુ કુહરને વિષે, વિપરીત કરીને ઠરાવવું, ને તે સાથે જ્ઞાના મધ્યનું ધ્યાન તે ખેચરી મુદ્રા—૭૧

જે ખેચરી જાણે છે તે રોગથી પીડાતો નથી, કર્મથી લેપાતો નથી, ને ક્રોધથી બંધાતો નથી—૭૨

ચિત્ત પણ આકાશમાં રહે છે, ને જિઘ્હા પણ ખેચરનારી થાય છે, તેથીજ ખેચરી મુદ્રાને મુદ્રાબ્યાસમાં સિદ્ધ એવા ચોગીઓ નમે છે—૭૩

જે ખેચરી મુદ્રા જાણે છે તેને રોગ, મરાણ, નિદ્રા, શુધા, વૃષા, મૂર્છા, કાંઈ થતું નથી—૭૪

શબ્દાદિની જે માત્રા છે, તે, જે જેટલી કર્ણાક્ષિઆદિપરત્વે કહેલી છે, તેટલાને ધ્યાન કહે છે, તેની આગળ સમાધિ છે—૭૫

બિંદુ એજ શરીરનું મૂલ છે, શિખાસૂત્ર પ્રતિષ્ઠિત છે, ને શરીર માત્રને પાદતલથી મસ્તક પર્યંતની ભાવના કરે છે—૭૬

લાંબિકાની ઉપર ચપલત્વથી રહેલું જે બિંદુ તેને ખેચરીથી નેજા બંધ કર્યું તેનું બિંદુ સ્ખલિત થવાનું નહિ, સ્ત્રીસંગ થતાં પણ સ્ખલિત થવાનું નહિ —૭૭

જ્યાં પર્યંત બિંદુ દહમાં છે ત્યાં સુધી મૃત્યુ ભય ક્યાં છે? ને જ્યાં સુધી ખેચરી કરેલી છે ત્યાં સુધી બિંદુને ખરવાની વાત ક્યાં છે? —૭૮

ચાનિમુદ્રાથી બંધાયેલો હોઇ, શક્તિએ પ્રતિહત થઇ, બિંદુ, સ્ખલિત થયા છતાં, ને વન્હિમુખમાં આવ્યા છતાં, પણ ઉર્ધ્વ ચઢે છે—૭૯

જે બિંદુ સ્ખલિત થાય છે તે બે પ્રકારનું છે, ધોળું તથા રાતું, તેમાંનું ધોળું તે શુદ્ધ કહેવાય છે, ને રાતું તે મહારજ કહેવાય છે —૮૦

બિંદુરના ભુકા જેવા રંગનું જે રજ છે તે રવિસ્થાને રહે છે, ને બિંદુ છે તે શશિસ્થાને છે, તેમનું ઐક્ય અતિ કુલ્લભ છે—૮૧

શિવ બિંદુ છે, શક્તિ રજ છે, ચંદ્ર બિંદુ છે, ને સૂર્ય રજ છે, ઉભયના સંગમથી પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે—૮૨

ચપલ એવા વાયુથી પરોત જે મહારજ તે બિંદુ સાથે ઐક્ય પામે છે, ને તેથી શરીર દિવ્ય થાય છે—૮૩

ચંદ્ર સંયુક્ત શુક્ર, ને સુર્ય સંયુક્ત રજ, તેમનું નિરંતર ઐક્ય
જે જાણુ છે તેજ યોગવિત્ છે—૮૪

નાડીજાલનું શોધન, અને ચંદ્ર સૂર્યનું ચાલન, તથા રસનું
શોષણ, તેનું નામ મહામુદ્રા કહેવાય છે—૮૫

છાતી ઉપર ચિબુક અરાડીને ચોનિસ્થાનને ડાબી પાનીથી
દબાવવું, ને લાંબા કરેલા જમણા પાદને બન્ને હાથથી પકડવો,
પછી પવનની બન્ને કુખને ભરી, કુંભક કરીને ધીમેધી રેચક કરવો,
આનું નામ વ્યાધિમાત્રનો નાશ કરનારી મહામુદ્રા, મુદ્રાલ્યા-
સીએ કહે છે—૮૬

ચંદ્રનાડી ભણી અલ્યાસ કરી તે પછી સૂર્યનાડી ભણી
અલ્યાસ કરવો, ને એમ બન્ને પાસાની સંખ્યા તુલ્ય થાય ત્યારે
મુદ્રાનું વિસર્જન કરવું—૮૭

પથ્ય નથી અપથ્ય નથી, રસ માત્ર નીરસ છે, સર્પનું ઘેરા
વિષ પણ અમૃતની પેઠે પચી જાય છે; ક્ષય, કુષ્ઠ, ગુદારોગ, જીર્ણ-
જ્વર, એ આદિ રોગ પણ ક્ષય પામે છે; એમ જે મહામુદ્રાના
અલ્યાસ કરે છે તેને થાય છે—૮૮—૮૯

આનું નામ મહામુદ્રા, એજ નરોને સિધ્ધિદાયિની છે, એને
બહુ પ્રયત્નથી ગુપ્ત રાખવી, અને જેને તેને બતાવવી નહિ—૯૦

પદ્માસન બાંધી, કાયા, શિર, અને ગલું સમાન રાખી, નાસાએ
દક્ષિ બાંધી, અવ્યય એવા ઓંકારનો ઓંકાંતમાં જપ કરવો—૯૧

ચંદ્ર સૂર્ય અને અગ્નિ એ જમના દેવતા છે એવા જૂર ભુવર
અને સ્વર એ ત્રણ લોક જેની માત્રામાં નિરંતર રહેલા છે તે પર-
જ્યોતિ ઓંકાર ૯૨

ત્રણ કાલ, ત્રણ લોક, ત્રણ વેદ, ત્રણ અગ્નિ, ત્રણ દેવ એ સર્વ
જ્યાં રહેલા છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૩

અકાર, ઉકાર, મકાર ને બિંદુ એમ ત્રણ પ્રકારે જેની માત્રાની
નિત્યા વ્યવસ્થા છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૪

ક્રિયા, ઇચ્છા ને જ્ઞાન એ, પ્રજ્ઞા રુદ્ર અને વિશ્ણુની ત્રણ શક્તિ-
ઓ જ્યાં રહેલી છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૫

વાણીથી જે બીજને જપે છે, કાયાથી અભ્યસે છે, મનથી
નિત્ય સ્મરે છે, તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૬

શુચિ કે અશુચિ, પાણુ જે નિરંતર પ્રણવના જપ કરે છે, તે, પદ્મ-
પત્ર જેમ જલથી લેપાતું નથી તેમ પાપથી લેપાતો નથી—૯૭

પ્રાણાયામના આરંભ પૂર્વે કે તેની સાથે કેટલીક બીજી પણ
ક્રિયાઓ જાણવાની જરૂર છે. એને મુદ્રા કહે છે. ઇતર યોગ ગ્રંથોમાં
મુદ્રાના પ્રકાર વધારે બતાવેલાં છે પણ અત્રે તો માત્ર ખરા ઉપયોગની-
જ મુદ્રાઓ આપેલી છે. તેમાં મૂલબંધ, જલબંધરબંધ અને હૃદયીય-
બંધ એ પ્રાણાયામ સાથે બહુ ઉપયોગના છે. પ્રાણાયામમાં પણ કુંભકના
આઠ પ્રકાર છે જે બીજા યોગ ગ્રંથોમાં આપેલા છે. તેમાંના ભસ્ત્રિકા
કુંભક સાથે અત્રે કહેલી મહામુદ્રા ઉપયોગની છે. ખેચરીના મુખ્ય
ઉપયોગ તાલુસ્થાન જે ચંદ્રનું સ્થાન છે ત્યાંથી ખરતા અમૃતને
નાભિએ જે સૂર્ય છે તેમાં ન પડવા દેવું એજ છે; ને એમ અમૃતનો
ક્ષય ન થવાથી જ્યારે તે દહનેજ સિંચવામાં પ્રવર્તે છે ત્યારે શરીરની
શાન્તિ, નિરામયત્વ, આદિ અને ગોરક્ષમતાનુસાર તો, સિદ્ધિપર્યંત
પણુ લાભ થાય છે. રજ અને શુક્રને ચંદ્ર સૂર્ય નામ આપી
તેમનો સ્વભાવ બતાવ્યો છે, ને તેમનું ઐક્ય કરવાનો જે વિધિ છે તે
ગ્રંથાન્તરમાં વજ્રેલીમુદ્રા એ નામે પ્રસિદ્ધ છે. એનો અભ્યાસ સિદ્ધ

થઈ શકેતો જે લાલ અત્ર કહ્યા છે તે થવામાં સંદેહ નથી. મહામુદ્રાના વર્ણનમાં જે પ્રકાર કહ્યા છે તે અર્ધ-પશ્ચિમતાનાસનથી અને લક્ષ્મિકા કુંભકથી સિદ્ધ થાય છે, ને એ મુદ્રા પૂર્ણ થયાની સાથેજ જ પશ્ચિમતાનાસન કરી કુંભક કરી દીધો હોય તો કુંડલીખોધ થાય છે એમ સિધ્ધાન્ત વચન છે. મહામુદ્રાના અન્ય પ્રકાર જે પ્રાણવધ્યાનરૂપી છેવટ બતાવ્યો છે તે અત્યંત ઉપયોગી છે. ને રાજયોગનું મુખ્ય બીજ છે. એનાથી કુંડલીખોધ, સુષુમ્ણોર્ધ્વાટન, વગેરે સમાધિ પર્યંત સહજમાં સિદ્ધ થાય છે. પ્રાણવનો જે અર્થ અત્ર કયો છે તે કરતાં અધિક રહસ્યવાળો અર્થ માણકુચોપનિષદમાં જોવાથી જણાશે.

વાયુ ચલે તો બિંદુ ચલે છે, વાયુ નિશ્ચલ હોય તો બિંદુ નિશ્ચલ રહે છે, એમ યોગી સ્થાણુ જોવા સ્થિર થાય છે, માટે વાયુને રોધવા—૯૮

જ્યાં સુધી દેહમાં વાયુ છે ત્યાં સુધી જીવ જતો નથી, ને તે (વાયુ) ગયો એજ મરણ, માટે વાયુને રોધવા—૯૯

જ્યાં સુધી વાયુ શરીરમાં રોધાયેલો છે ત્યાં સુધી ચિત્ત નિરામય છે; ને જ્યાં સુધી લક્ષ બ્રૂના મધ્યમાં છે ત્યાં સુધી કાલભય ક્યાં છે ?—૧૦૦

એટલાજ માટે કાલના ભયથી ખૂબ પ્રાણાયામ અભ્યસે છે, ને યોગીઓ ને મુનિઓ પણ તેથીજ વાયુને રોધે છે—૧૦૧

હંસ છત્રીશ આંગળ સુધી વામ દક્ષિણ માર્ગથી કરીને બાહ્ય વહે છે, તેમાંથી તેને રોકવો—૧૦૨

ન્યારે મલાકુલ નાડીચક્રમાત્ર શુદ્ધ થાય છે ત્યારેજ યોગી પ્રાણ રોધવાને સમર્થ થાય છે—૧૦૩

પચાસન બાંધીને ચોગીએ પ્રાણને ચંદ્રથી પૂરવો, અને યથા-
શક્તિ કુંભક કરી, સૂર્યથી રેચક કરવું-૧૦૪

અમૃતરૂપ, દધિના જેવારંગનું, ને ક્ષીર જેવી ધ્રુવ પ્રભાવાળું,
એવું ચંદ્રબિંબ ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામપરાયણ ચોગી સુખ
પામેછે-૧૦૫

પાછો પ્રાણને સૂર્યથી પૂરી, ધીમે ધીમે ઉદર ભરવું, વિધિ પૂર્વક
કુંભક કરી, ચંદ્રથી રેચક કરવું-૧૦૬

મજ્જલિત અગ્નિ જેવા ભાસ વાળું, પૂજ્ય, એવું આદિત્યમંડલ
નાલિ સ્થાને ધ્યાનમાં ઠકાવવું, એમ પ્રાણાયામ કરતો ચોગી સુખી
થાય-૧૦૭

પ્રાણને ઇંડાથી પીએ, યથાશક્તિ નિયમન કરી પછી પિંગલાથી
મૂકે, ને વળી પિંગલાથી પી, ને યથાશક્તિ ધારણ કરી, પાછો ઇંડા-
થી મૂકે, આમ સૂર્ય અને ચંદ્રનાં ઉભય બિંબના ધ્યાનપૂર્વક પ્રાણા-
યામ કરવાથી ત્રણ માસમાં શમ સંયુક્ત ચોગીનો નાડીસમૂહ શુદ્ધ
થઈ જાય-૧૦૮

વાયુને યથેષ્ટ ધારણ કરવો, અનલની પ્રદીપ્તિ, એની જેને પોતા-
ના દહમાં ખળર નથી તે ચોગવિદ્ શી રીતે થશે ?-૧૦૯

નાડીના શોધનથી નાદાલિવ્યક્તિ અને આરોગ્ય સિદ્ધ થાયછે,
ને અપાનના નિરોધથી પ્રાણ પણ દહમાં રહી શકેછે-૧૧૦

એક શ્વાસ પ્રમાણ એક માત્રા ગણવી, ને વૃત્તિ આકાશમાં રાખ-
વી, તથા એમ પ્રાણ સંજંધી પૂરક, કુંભક, રેચક કરવાં-૧૧૧

એમ પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારે થાય; તેની બાર માત્રા બાળવી
કેમકે સૂર્ય અને ચંદ્ર બાર માત્રા વાળા છે-૧૧૨

એજ દાષળલમાત્રનો નાશ કરનાર છે, તેને યોગીએ જાણવા;
પૂરક બાર ઓંકારથી કરવો, કુંભક સોળથી, રેચક દશથી, એનું નામ
પ્રાણાયામ; અધમ અવસ્થામાં બારમાત્રા, ને મધ્યમમાં દ્વિગુણ-૧૧૩
—૧૧૪

ઉત્તમાવસ્થામાં ત્રિગુણ છે; એ પ્રાણાયામનો નિર્ણય છે. અધમમાં
અતિગાઢ પરિસ્વેદ થાય છે, મધ્યમમાં કંપ થાય છે, ને ઉત્તમમાં ઉત્થાન
થાય છે; તે પર્યંત વાયુને રોધવો. પદ્માસન બાંધીને યોગીએ ગુરુ તથા
શિવને નમસ્કાર કરી, નાસાત્રે દૃષ્ટિ રાખી, એકાન્તમાં પ્રાણાયામનો
અભ્યાસ આરંભવો—૧૧૫—૧૧૬

અપાનને હૃદ્ય આકર્ષી તે વાયુને પ્રાણ સાથે જોડવો, તેથી શક્તિ
ઉંચે ચઢે છે, ને સર્વ પાપથી મોક્ષ થાય છે; ને એમ અભ્યાસ કરતો પુરુષ
પૃથ્વી ઉપર ફરી જન્મતો નથી—૧૧૭

નવે દાર રૂંધી, પવનને દઢ ધારી, શક્તિથી સમુચ્ચાલિત એવા
અપાનને વન્હિ સહિત આકાશમાં લઇ જઇ, આત્માનું ધ્યાન કરે, ને
આ વિધિથી મસ્તકમાં સ્થિતિ કરે તો મહત્ જનોના બાંધ પ્રમાણે આ-
યુષ્ થાય—૧૧૮

પ્રાણાયામ છે તે પાપ રૂપી ઇંધનને પ્રજ્વળનાર છે, તે સંસાર
રૂપી સમુદ્રનો સેતુ છે, એમ મહાયોગીઓ કહે છે—૧૧૯

હવે પ્રાણાયામનો વિધિ બતાવે છે. એવો યોગસિદ્ધાન્ત છે કે
જ્યાં પ્રાણ જાય ત્યાં મન જાય છે, માટે પ્રાણ રોધવાથી એકાગ્ર વૃત્તિ
થાય છે, ને તેથી સમાધિ પર્યંત જે જે સિદ્ધિ કહી છે તે સહજમાં મળે
છે. આ સિદ્ધાન્ત હઠયોગ કહેવાય છે; એથી ઉલટો જે આગળ પ્રાણ-
ધ્યાન કહ્યું, ને વૃત્તિને એકાગ્ર કરવાથી પ્રાણને નિયમવાનો માર્ગ

કહ્યો તે રાજયોગ કહેવાય છે. ઉભયનું તાત્પર્ય સમાધિ એજ છે, ને રાજયોગ શબ્દનો અર્થ પણ સમાધિ એટલોજ થાય છે. જ્યાં સુધી નાડીઓમાં મલ રહેલો હોય છે ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતો નથી; તે માટે મલશોધક પ્રાણાયામ કરવો. પણ જેના શરીરમાં અધિક દાષ હોય તેને તો બસ્તિ આદિ પદ્ધતિ કર્યા નિના ચાલે નહિ. પદ્માસન સહિત તે પ્રાણાયામ થાય છે. તેનો પ્રકાર ૧૦૪-૧૦૫-૧૦૬-૧૦૭ એમાં બતાવ્યો છે. વાયુ અંદર લેવો તે પૂરક, રાખવો તે કુંભક, ને મૂકવો તે રેચક. એનું પ્રમાણ ગોરક્ષે જીકું આપ્યું છે, ને બાર માત્રાનો પૂરક તથા સોળ માત્રાનો કુંભક કહ્યો છે, પણ બીજા યોગગ્રંથોમાં તથા અભ્યાસીના અનુભવમાં એમ પ્રક્રિયા ચાલે છે કે પૂરકની ૧ માત્રા હોય તો કુંભકની ચાર ને રેચકની બે રાખવી. પછી તેને યથાશક્તિ વધારવી, પણ તે ત્રણેનું પ્રમાણ તો એજ રહે. જ્યારે મલ શુદ્ધિ થાય ત્યારે શરીર કૃષ્ણ થાય છે, રોગ નાશ પામે છે, જડરાગિનિ પ્રદીપ્ત થાય છે, દહની કાન્તિ વધે છે, યથેષ્ટ કુંભક થઈ શકે છે, ને નાદાભિવ્યક્તિ સ્ફુરે છે. આટલું થયા પછી જેવો ઉપયોગ હોય તેવો કુંભક શીખવો ને કરવો જોઈએ. તેના આઠ પ્રકાર છે તે હડપદ્મીપિકાદિ ગ્રંથોમાં આપ્યા છે. સિદ્ધાસન વાળી સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરી કુંભકાન્તે ચંદ્રથી રેચક કરવો એને સૂર્ય બેદન કુંભક કહે છે, ને ભસ્ત્રિકાની પેઠે એ પણ કુંડલીને જગાડવામાં ઉપયુક્ત છે. એમુક રોગાદિ પરત્વે બીજા શીતલી, સીત્કારી, બ્રામરી આદિ પ્રયોગ સમજવાના છે. પ્રાણાયામ થાય તો ચોવીશ કલાકમાં ચાર વાર કરવો, ને દર વખત બને તો ૮૦ સુધી કરવો. પૂરકને આરંભેથીજ મૂઝબંધ રાખવો, પણ કુંભકાન્તે જલધર, અને રેચકની સાથે તે મૂઝી દઈને ઉઠીયાન કરવો. રેચક બહુ ધીમેથી કરવો, કુંભક યથાશક્તિ, ને પૂરક જોસથી થાય તો હરકત નહિ. આમ ન કરે તો અનેક વ્યાધિ થાય; તે આગળ કહેવાશે. કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી

પ્રસ્વેદ, મધ્યમથી કંપ, અને ઉત્તમથી ઉત્થાન એટલે જમીનથી ઉંચા થવાનું થાય છે.

આસનથી રોગનો નાશ થાય છે, પ્રાણાયામથી પાપનો નાશ થાય છે, ને માનસપ્રત્યાહારથી પિકારનો નાશ થાય છે—૧૨૦

ધારણાથી મનની સ્થિતિ થાય છે, ધ્યાનથી અદ્ભુત ચૈતન્ય સિદ્ધ થાય છે, સમાધિથી મુક્તિ પમાય છે, ને શુભાશુભ કર્મનો નાશ થાય છે—૧૨૧

બાર પ્રાણાયામનું નામ પ્રત્યાહાર છે. ને પ્રત્યાહારનાં બે છકડાંથી ધારણા થાય છે—૧૨૨

દાદશ ધારણા તે ધ્યાન, ને ધ્યાનદાદશ તે સમાધિ—૧૨૩

એજ સમાધિની અનંત અને વિશ્વંતામુખ પરબ્રહ્મ જેનાં દર્શનથી કર્મ, ક્રિયા, કે ગતાગત, કરુણું રહેતું નથી—૧૨૪

સિદ્ધાસન બાંધી, કર્ણ, અક્ષિ, નાસાપુટ, એ આદિ દ્વાર અંગુલીથી બંધ કરી ને ચક્રમાં પવન ભરી, હૃદયમાં વનિહના તેજ સમાન-તથા મસ્તકમાં રહેલા પરતરવનું ધ્યાન કરી, યોગીશ્વર તન્મય થઈ શિવરૂપ થાય છે—૧૨૫

ગગનમાં પહોંચ્યાથી પવનનો મહાધ્વનિ થાય છે, ઘંટાદિનાદ જેવો નાદ સંભળાય છે, ત્યારે સિદ્ધિ પાસેજ છે એમ બ્રાણવું—૧૨૬

પ્રાણાયામ પછી પ્રત્યાહાર છે. આટલેથી જ ક્રિયાઓ છે તે હક તથા રાજ, ઉભયને સાધારણ છે; પણ કેટલાક એકલા હકની તે ક્રિયાઓ જુદી પણ માને છે. તે બતાવે છે. બાર પ્રાણાયામ તે એક પ્રત્યાહાર, બાર પ્રત્યાહાર તે એક ધારણા, બાર ધારણા તે એક ધ્યાન, ને બાર

ધ્યાન તે એક સમ ધિ, પ્રત્યેક ક્રિયા બાર બાર વાર એમ અર્થ હોવા કરતાં, પ્રાણાયામનો જે મૂલ કુંભક ધાર્યો હોય તેથી દ્વાદશ ગુણુ તે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહારથી દ્વાદશ ગુણુ તે ધારણા, ઇત્યાદિ, એમ મન્થાન્તરથી સમન્વય છે. આ તો હઠક્રિયા છે, પણ તેનીજ સાથે એક નાની સરખી રાજયોગની ક્રિયા બતાવી છે, જેને નાદાનુસંધાન કહે છે. છેલા બે શ્લોકમાં કહ્યા પ્રમાણે તેનો અભ્યાસ કરવાથી સમાધિ પર્યંત લાભ થઈ શકે છે. એજ લયયોગ.

યુક્તપ્રાણાયામથી સર્વ રોગનો ક્ષય થાય છે, ને અયુક્તાભ્યાસથી સર્વ રોગનો ઉદ્ભવ થાય છે-૧૨૭

હિક્કા, શ્વાસ, કાસ, માથામાં શૂલ, કાનમાં શૂલ, અક્ષિરોગ, એમ પવનના વ્યતિક્રમથી વિવિધ રોગ પેદા થાય છે-૧૨૮

જેમ સિંહ, ગજ, વ્યાઘ્ર ધીમે ધીમે વશ થાય છે, ને અન્યથા કરતાં પાળનારનેજ હાણે છે, તેમજ વાયુનું જાણવું-૧૨૯

યુક્ત યુક્ત પૂરક કરવો, ને યુક્ત યુક્ત રેચક કરવો, ને યુક્ત યુક્ત કુંભક કરવો, એમજ સિદ્ધિ થાય છે-૧૩૦

પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા કરવાનું ચિત્ત સર્વને થાય છે, પણ યુક્ત અભ્યાસ, અને પૂરી સામગ્રી તથા તૈયારી વિના કશું કરવાના ભલામણ કરાતી નથી. વાયુ છે તેજ જીવન છે, પણ તેને જે બરાબર નિયમાય નહિ તો તેજ વિષ રૂપ થઈ પડે છે. અતિશય શક્તિપાર જઈ કુંભક કરવાથી રોમદારા બહાર જઈ, કુષ્ઠાદિ રોગ કરે છે; અંદર પણ હિક્કાદિ કરે છે. જોરથી રેચક થાય તો શક્તિહીન થવાય છે. માટે બહુ ધીમેથી

ને સંભાળી સંભાળીને કરવાથી રોગ માત્ર ટળે છે, ઉતાવળ કરી અવિ-
ચારે ચાલવાથી રોગ માત્ર થાય છે.

પોતપોતાના વિષયમાં ફરતી ચક્ષુરાદિ ઈંદ્રિયોને તે તે વિષયથી
પાછી તાણી લેવી એ પ્રત્યાહાર કહેવાય—૧૩૧

તૃતીય કાયમાં રહેલો રવિ જેમ પોતાની દશાને સંહરે છે, તેમ
તૃતીયાંગમાં રહેલા ચોગીએ ઈંદ્રિયોને આત્મામાં પ્રત્યાહરવી—૧૩૨

કાચખો જેમ પોતાનાં અંગને કાચલામાં ખેંચી લેછે, તેમ
ચોગીએ ઈંદ્રિયોને આત્મામાં પ્રત્યાહરવી—૧૩૩

કર્ણથી, જે જે પ્રિય કે અપ્રિય સાંભળે છે, તે તે સર્વ આત્મરૂપ
જાણી એગવિદ્ પ્રત્યાહાર સાધે છે—૧૩૪

મધ્ય કે અમધ્ય જે જે ચક્ષુથી જુએ છે, તે તે સર્વ આત્મરૂપ
જાણી ચોગવિદ્ પ્રત્યાહાર સાધે છે—૧૩૫

સ્પર્શ કે અસ્પર્શ જે જે શરીર(ચર્મ)થી સ્પર્શે છે, તે તે
સર્વ ઇન્દ્રિય—૧૩૬

લૌહ્ય કે અલૌહ્ય જે જે નિવ્હાથી સ્પર્શે છે, તે તે ઇન્દ્રિય—૧૩૭

સુગંધ વાળું કે દુર્ગંધી જે જે નાકથી સુંધે છે, તે તે ઇન્દ્રિય—૧૩૮

કઠિન કે કોમલ જે જે ત્વચાથી સ્પર્શે છે, તે તે ઇન્દ્રિય—૧૩૯

રોમંમંડલમાં આવેલી એકજ સ્ત્રી બેથી ભોગવાય છે, એ બેમાં
જે ત્રીજો થાય તે અનરામર થાય—૧૪૦

ચંદ્રના અમૃતરૂપ જે ધારા તેને સૂર્યથી બચાવે છે, એ જે પ્રત્યાહારણુ તે ચોગવિત્ જાણે છે—૧૪૧

નાલિદેશે એક દહનાત્મક ભાસ્કર છે, ને તાલુમધ્યે અમૃતમય ચંદ્ર રહેલો છે—૧૪૨

ચંદ્ર છે તે અઘોમુખ વર્ષે છે, ને સૂર્ય ઉર્ધ્વમુખ ગળે છે, તેમાં જે રીતે અમૃત બચી જાય તે યુક્તિ જાણવી જોઈએ—૧૪૩

નાલિથી ઉપર અને તાલુની નીચે, ઉપર સૂર્ય છે, ને નીચે ચંદ્ર છે. તેને વિપરીત કરી નાખવાં એ વિપરીતકરણી ગુરુમુખથી સમજાય તેમ છે. ૧૪૪

પ્રત્યાહારાદિને હવે રાજયોગ પ્રમાણે સમજાવે છે. વૃત્તિમાત્રને, ઇન્દ્રિયા જે જે રૂપરસાદિ વિષયોમાં ફરે છે, તે સાથે ન ફરવા દેવી, અને પાછી તાણીઆણીને સર્વત્ર રહેલો જે એકરસ એકાકાર આત્મા અથવા પ્રજ્ઞ તેમાંજ ડરાવવી એ પ્રત્યાહાર. જ્યાં જ્યાં દૃષ્ટિ જાય, જ્યાં જ્યાં કાણું વળે, જ્યાં જ્યાં હરકોઈ ઇન્દ્રિય જાય, ત્યાં પ્રજ્ઞનુંજ દર્શન થવું એ પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહારનો બીજો અર્થ પણ બતાવે છે. તાલુમાં જે ચંદ્રથી અમૃત ઝરે છે તેનું નાલિસ્થ સૂર્ય પાસેથી પાછું તાણીઆણુવું (પ્રતિ + આ + હૃ) તે પણ પ્રત્યાહાર. એના લાભ આગળ કહેલાજ છે. એનો સહેલો રસ્તો બતાવે છે. એ એક પ્રકારની મુદ્રા છે ને એને વિપરિત કરાણી કહે છે. એનું તત્ત્વ ઉઘે માથે રહી પગ ઉપર રાખવા એ છે, પણ તેની કેટલીક ખાંચ-ખાંચ ગુરુમુખે સમજાય તેવી છે.

“ ત્રિધ્વા બધ્ય એવો મહા શબ્દ ત્રિજ્યા રૂમે છે ”
તે અનાહત ચક્ર હૃદયમાં છે એમ યોગીઓ જાણે છે—૧૪૫

અનાહતની પાર જઈ, અને મણિપૂરની પણ પાર જઈ, જે મહાપદ્મમાં નિરમે તે નિત્ય અમૃતરૂપ થાય—૧૪૬

ઉર્ધ્વમુખ અને સોળ પત્રવાળુ પદ્મ છે, ત્યાંથી પ્રાણને હૃદયી ચઢાવી, ને રસનાને ઉંચી કરી વિવરમાં ઘાલી, પરાશક્તિનું ચિંતન કરવું, ને એમ જે જીવરૂપ અમૃત સવે તેને જે પીએ, તે યોગી, દાષમાત્રથી મુક્ત થઈ, મૃણાલ જેવા કોમળ શરીરવાળો થઈ, ચિરંજીવ થાય છે—૧૪૭

કાકચંચુક જેવું મુખ કરીને શીતલ સલિલ પીવું, એમ પ્રાણપાનના વિધાનને જાણનાર યોગી જરામુક્ત થાય—૧૪૮

રસના તથા તાલુના મૂલથી જે પ્રાણાનિલનું પાન કરે, તેના રોગમાત્રનો અર્ધ વર્ષમાં ક્ષય થાય—૧૪૯

પરમ એવા વિશુદ્ધિ ચક્રમાં સોમકલાથી સ્વતા અમૃતને ધારણ કરવાથી, રવિના મુખને બચાવી જવાથી, ક્ષય થતો નથી—૧૫૦

વિશબ્દથી કરીને હંસ સમજવો, શુદ્ધિથી કરીને નૈર્મલ્ય જાણવું, એમ જે કંઠની અંદર વિશુદ્ધાખ્ય ચક્ર છે તેને યોગવિદ્ સમજે છે—૧૫૧

અમૃતને કંદરમાં સ્થાપી, ને નાસાંત વિવરમાં રાખી, યોગી રવિનું મુખ બચાવાથી, કદિ લય પામતો નથી—૧૫૨

કંઠસ્થલની ઉપર સોમકલાના વિમલ જલને જણે બાંધ્યું છે, ને નાસાની અંદરથી તેને ગગનમાં સર્વત્ર મોકલ્યું છે, એમ ઉર્ધ્વ

મુખ રાખી, બ્રહ્મિએ પડીને ગાત્ર ઉંચાં રાખી, જે યતેન્દ્રિય પુરુષ દિવ્ય પાન કરે, તેના ક્ષય થતો નથી—૧૫૩

જીવ્હાને ઉર્ધ્વ ભાગે સ્થિર કરીને જે સોમપાન કરે છે, તે યોગી અર્ધ માસમાં જ મૃત્યુને જીતે છે એ નિઃસંશય છે—૧૫૪

જેણે મૂલમાર્ગ બંધ કર્યો તેણે વિદ્યમાત્રને વિદ્યાર્થી, અંજર અને અમર પણ તે, પંચમુખ પુરુષની પેઠે, થયો—૧૫૫

રસનાના અગ્રથી મહાતાલુમૂલનું રંધ્ર બંધ કરી, ને અમૃત-મયી દેવીનું ધ્યાન કરવું, તો છ માસમાં કવિ થવાય—૧૫૬

સર્વ દાર બંધ કરી અને ઉર્ધ્વ ધારી રાખે, ને કહીં પણ અમૃત ન મૂકે, તે પંચધારણથી થાય, તેવો થાય—૧૫૭

લંબિકાગ્રે રહેલા અનિલને ચુંબી, ક્ષારકટુઅમ્લલવણાદિ રહિત એવો રસ જીવ્હાથી પી, યોગી વ્યાધિમાત્રનો તેમ જરાનો નાશ કરે છે, તથા શાસ્ત્રમાત્રનું જ્ઞાન પામે છે, ને અઘટ ગુણ અમરત્વ તથા સિદ્ધિનું આકર્ષણ પણ પ્રાપ્ત કરે છે—૧૫૮

અણિમા, લઘિમા, પ્રાપ્તિ, મહિમા, ગરિમા, પ્રાકામ્ય, ઇશત્વ, વશિત્વ, એ આઠ સિદ્ધિ છે—૧૫૯

અમૃતથી આપૂર્ણ દેહવાળા યોગીને બે કે ત્રણ વર્ષમાં વીર્યની ઉર્ધ્વ પ્રવૃત્તિ થાય છે, ને અણિમાદિ સિદ્ધિનો પણ ઉદય થાય છે—
૧૬૦

જે યોગીનું શરીર નિત્ય સોમકલા પૂર્ણ રહે છે, તેને તક્ષકના વિષથી પણ બાધા થઇ શકતી નથી—૧૬૧

જેમ અગ્નિ ઈંધનને, કે દીપક તૈલવત્તિને, મૂકતાં નથી તેમ
સોમકલાપૂર્ણ શરીરને જીવ મૂકતો નથી—૧૬૨

જે સુષુમ્ણા માર્ગ કહ્યો છે—તેમાં છ ચક્રો રહેલાં છે, તેમના સ્વરૂ-
પનું વર્ણન આવશે. જ્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય ત્યારે વૃત્તિને જ્યાં
ટકાવવી હોય ત્યાં ટકે, ને એમ વૃત્તિનિરોધ આવડે ત્યારે ચક્રોનાં
સ્થાને વૃત્તિ ઠરાવવાથી ચક્રો પ્રત્યક્ષ થાય. ઉપરના ચંદ્રથી જે અ-
મૃત સ્તવે છે તેને તે તે ચક્રમાં લઈ જઈ રાખવાથી અમુક અમુક
ચક્રમાં અમુક અમુક સિદ્ધિ અનુભવાય છે. ચક્રધ્યાનપૂર્વક અમૃત
પાન એ સિદ્ધિનું મૂલ ગોરક્ષે બતાવ્યું છે.

આસનથી સમાયુક્ત, પ્રત્યાહાર યુક્ત, ને પ્રત્યાહારમાં સિદ્ધિ
પામેલો, તેવો યોગી ધારણાનો અભ્યાસ કરે—૧૬૩

હૃદયમાં પાંચભૂતની પૃથક્ પૃથક્ ધારણા થાય છે, ને તે ધારણા
તત્ત્વના નિશ્ચલત્વડે થાય છે—૧૬૪

પૃથ્વી છે તે હરિતાલ કે સુવર્ણ જેવી પીત વર્ણ છે, લકાર બીજ
વાળી છે, બ્રહ્માનું સ્થાન છે, ને ચતુષ્કોણાકાર છે, ને હૃદયમાં રહેલી
છે. બ્રાહ્મણે એમાં પાંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય પમાડી, વૃત્તિ સમેત
ધારણા કરવી, આ સ્થિરતા કરનારી ધારણા પૃથ્વીતત્ત્વનો જ્ય
કરાવે—૧૬૫

ઈંદુ જેવું કે કુંદ પુષ્પ જેવું ધવલ, કંઠવિષે અંબુતત્ત્વ રહેલું
છે, તેનું બીજ વકાર છે, ને તેના દેવતા વિષ્ણુ છે, ત્યાં પાંચ ઘટિકા
પર્યંત બ્રાહ્મણે વૃત્તિ સહિત વિલય પમાડવાથી, મહા કાલકૂટ જેવા
વિષને પાણુ અમૃત કરવારૂપ ફલ આપનારી વારુણીધારણા સિદ્ધ
થાય—૧૬૬

જે તાલુસ્થાને, ઇંદ્રગોપસદશ, ને ત્રિકોણાકૃતિ ઉર્જવત્ત તેજસ્તત્ત્વ,
૪

રકાર બીજવાળું, રહેલું છે, ને જેના દેવતા રુદ્ર છે, તેમાં પ્રાણ-
ને વૃત્તિ સહિત પાંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય પમાડવાથી, વન્હિત-ત્વની
ધારણા સિદ્ધ થાય, અને અગ્નિજ્વરૂપ ફક્ત આપે—૧૬૭

જે અન્નતપુંજ સમાન તત્વ જૂના મધ્ય ભાગમાં રહેલું છે, વર્તુ-
લાકાર, અને સત્પ્રમય તથા ચક્રાર બીજવાળું છે, ને જેના દેવતા
ઇશ્વર છે, તેમાં પ્રાણનો વૃત્તિ સહિત પાંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય કરવા-
થી વાયુતત્વની ધારણા સિદ્ધ થાય છે, ને તેથી વાયુતત્વનો જ્ય
થાય છે—૧૬૮

આકાશમાં રહેલું ને આકાશના જેવા રંગનું જે પ્રહરંધ્રમાં
રહેલું છે, તે સદાશિવરૂપ નાદથી સમાયુક્ત છે, ને અત્યંત શાંત છે,
તથા તેનું બીજ હકાર છે; ત્યાં પાંચ ઘટિકાપર્યંત વૃત્તિ સહિત પ્રાણનો
વિલય કરવાથી આકાશતત્વની ધારણા સિદ્ધ થાય, એજ મોક્ષના
દારને બેઠવાને સમર્થ છે—૧૬૯

સ્તંભિની, પ્લાગિની, દહની, શોષિણી, મોક્ષદાયિની, એ પાંચ-
બૂત ધારણાનાં પાંચ ફક્ત છે—૧૭૦

મન કમે વાગીથી પાંચ ધારણા બહુ દુર્લભ છે, ને એ ધારણા
કરવાથી ચોગી નિત્યે સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે—૧૭૧

પ્રત્યાહાર ને સિદ્ધ થયો હોય તો ચક્રબેદ બહુ સહેલો છે, ન
એ સમાધિનો સિદ્ધ રસ્તો છે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા છે. ધારણા
એટલે અમુક વસ્તુમાં વૃત્તિની સ્થિતિ; એના બે પ્રકાર છે: બાહ્ય
તથા આંતર. બાહ્ય ધારણા ત્રાટકાદિથી પણ થાય છે. આંતર ધારણા
મંત્રાદિ કે પ્રાણવાદિની પણ જપપૂર્વક થાય છે. એ મંત્રયોગનો
વિભાગ. પણ મુખ્ય આંતર ધારણા ચક્રોની છે, તથા પાંચતત્વની છે.
બતાવ્યા પ્રમાણે તત્ત્વધારણથી તત્ત્વજ્ય થાય છે, પાંચ ધારણા

કરવાથી ફલ થાય છે. પણ ચક્રોની યથાર્થ ધારણાથી છેવટ સુધી પહોંચાય તો સમાધિ સ્કુરે છે.

જ્યારે ચિંતનમાત્રની નિવૃત્તિ થાય, ને નિશ્ચલ ચિત્ત ધ્યેયમાં લાગે, ત્યારે તે ધ્યાન—૧૭૨

ધ્યાન બે પ્રકારનું છે: સગુણ અને નિર્ગુણ; વર્ણ બેદ યુક્ત તે, સગુણ અને કેવલ તે નિર્ગુણ—૧૭૩

આધાર, ત્રિંગ, નાભિ હૃદય, તાલુ મૂત્ર, લલાટ, એ સ્થાને. ચાર, છ, દશ, બાર, સોળ ને બે, એવાં પત્રવાળાં પદ્મ છે, વધી સ પર્વત, બ અને લ મધ્યે, ડ ફક એ સંજ્ઞા મધ્યેના, અક્ષર તેમાં અનુક્રમે છે, ને કંઠસ્થાને સ્પર માત્ર છે, તથા બ્રૂમાં હું સં બે છે, એવા દલ યુક્ત એ વર્ણ રૂપ પદ્માને નમસ્કાર કરું છું—૧૭૪

વૃત્તિ ચાંદર અને ચક્ષુ બહાર, ને સુખાસનમાં સ્થિતિ, તથા શરીરનું સમત્વ, એનું નામ ધ્યાનમુદ્રા કહેવાય છે—૧૭૫

પ્રથમ ચક્રનું નામ આધાર, સુવર્ણ જેવા રંગનું, ચાર દલવાળું, અને કુંડલી યુક્ત, તેનું ધ્યાન કરવાથી ચોગી કિલ્લિવશ માત્રથી મુક્ત થાય—૧૭૬

બીજું સ્વાધિષ્ઠાન, જેનાં માણિક્ય જેવાં છ દલ છે, તેનું નાસાત્ર દષ્ટિથી ધ્યાન ધરવાથી ચોગી સુખી થાય—૧૭૭

હૃદયાકાશમાં રહેલા, પ્રચંડ રવિના તેજ જેવા તેજ વાળા શંભુનું, નાસાત્રદષ્ટિથી ધ્યાન ધરી ચોગી પ્રભરૂપ થાય — ૧૭૮

વિદ્યુત્પ્રકાશ જેવા હૃત્પદ્મમાં પ્રાણાયામના ચોગથી, નાસાત્રદષ્ટિ-પૂર્વક ધ્યાન સહિત આત્માનું ધ્યાન કરવાથી પ્રહ્નમય થાય—૧૭૯

વિશુદ્ધ દીપની પ્રભા જેવા આત્માને નિરંતર કટિકાની મધ્યમાં ધ્યાનપૂર્વક, નાસાગ્રદષ્ટિથી, વિલોકતાં, દુઃખ માત્રથી મુક્ત થવાય—૧૮૦

પીયૂષવર્ષને ઝીલતી જીવંતી જીવંત ચંદ્રમંડલ ભાણી વાળી, નાસાગ્ર દષ્ટિથી આત્માનું ધ્યાન ધરતાં મૃત્યુનો જય થાય—૧૮૧

જૂના મધ્યમાં રહેલા, શુદ્ધ માણિક્ય જેવી પ્રભાવાળા દેવનું ધ્યાન, નાસાગ્રદષ્ટિ પૂર્વક કરતાં મૃત્યુથી મુક્ત થવાય—૧૮૨

નીલ રંગવાળા પરમેશ્વર રૂપ આત્માનું જૂ મધ્યે, ધ્યાન કરવાથી માણુનો જય કરી ચોગી ચોગસિધ્ધ થાય—૧૮૩

નિર્મલ, આકાશતત્ત્વ રૂપ, મૃગતૃષ્ણાના જલ જેવા રંગના, આત્માને, સર્વાકાર રૂપે ધ્યાનમાં ઠરાવવાથી ચોગી મુક્તિ પામે—૧૮૪

ગુદ, મેદુ, નાભિ, હૃદય, ઉર્ધ્વસ્થાને ચંદ્ર છે તે, ઘંટિકા, લંકિકા જૂનો મધ્ય, અને નભોરંધ્ર, એ નવ ધ્યાનનાં સ્થાન કહેલાં છે, તેથી સર્વ સિદ્ધિ સંભવે છે, ને એ ઉપાધિયુક્ત કે તત્ત્વયુક્ત એવા બે પ્રકારે ધ્યાનવિષય થાય છે—૧૮૫—૧૮૬

અનુત્તમ શિવ જ્યોતિ રૂપ પ્રજ્ઞાત્મક તેજ તેનું ધ્યાન કરવાથી ને તેના સાક્ષાત્ જ્ઞાનથી, મુક્તિ થાય છે, એમ ગોરક્ષનું વચન છે—૧૮૭

સહસ્ર ઔશ્વમેઘ, શત વાજપેય, તે એક ધ્યાનયોગના સોળમા ભાગની પણ બરાબર નથી—૧૮૮

ઉપાધિને તત્ત્વ બે ધ્યાનપ્રકાર કહ્યા તેમાં ઉપાધિ તે વર્ણ અને તત્ત્વ તે આત્મા—૧૮૯

ઉપાધિ અન્યથા થાય, ને તત્ત્વ સંસ્થિતિ બને, એમ સંમસ્તોપાધિનો વિધ્વંસ થાય, એ અભ્યાસનું પરિણામ છે—૧૯૦

શ્રવણદિના તન્માત્ર જ્યાં સુધી કણાદિ ઇન્દ્રિયોમાં રહે છે, ત્યાં સુધી ધ્યાનાવસ્થાજ છે એમ સમજવું, એથી આગળ તે સ-માધિ—૧૯૧

ધારણા પાંચ નાડીથી થાય છે, ધ્યાન એ પછી નાડી છે, તેમાં બરાબર પ્રાણસંયમ કરવાથી બાર દિવસમાં સમાધિ થાય—૧૯૨

ધારણા પછી ધ્યાન, તેનું સ્વરૂપ એ છે કે વૃત્તિ માત્ર ધ્યેય રૂપ થાય, ધ્યાતા ને ધ્યેય બેજ રહે. તેના પ્રકાર વગેરે ને કહ્યું છે તે સમજવા અહિંસ્વરૂપ વથાર્થ લખું છું:—

ચક્રનું નામ	સ્થાન	આકૃતિ	રંગ અને તત્ત્વ	વર્ણ	દેવતા
આધાર	ગુદા	ચારદલ પદ્મ	પીળો, પૃથ્વી	વ, શ, ષ, સ	ગણેશ
સ્વાધિષ્ઠાન	લિંગ	પદ્મદલ પદ્મ	ધોળો, જલ	બ, બ, મ, ય, ર, લ	બ્રહ્મા
મણિપૂર	નાભિ	દશદલ પદ્મ	રાતો, તેજસ્	ડ, ઢ, છ, ત, થ, દ, ધ, ન, પ, ફ	વિષ્ણુ અને લક્ષ્મી
અનાહત	હૃદય	દ્વાદશદલ પદ્મ	નીલ, વાયુ	ક, ખ, ગ, ઘ, ઙ, ચ, છ, જ, ઝ, ઞ, ટ, ઠ, ડ, ઢ	શિવ અને શક્તિ
વિશુદ્ધિ	કંઠ	ષોડશદલ પદ્મ	કાળો, આકાશ	સ્વરમાત્ર	જીવ
આરા	બ્રૂમધ્ય	દ્વિદલ પદ્મ	શ્વેત, અવ્યક્ત	હં, સ	કૃત્તર
સહસ્રાર	અક્ષાંડ	સહસ્રદલ પદ્મ	તેજોમય, અક્ષ	ઓમ	અક્ષ

જે એવું સમત્વ કે જેમાં જીવાત્મા ને પરમાત્મા એકજ થાય, ને તેથી સમસ્ત સંકલ્પ નાશ પામે, એવું નામ સમાધિ—૧૯૩

જેમ પાણિ અને સિંધવનો યોગ થતાં તેમનું એકય થાય છે, તેમ આત્મા અને મનનું એકય તે સમાધિ કહેવાય—૧૯૪

જ્યારે પ્રાણનો ક્ષય થાય, ને મનનો વિલય થાય, ત્યારે જે સંમર-સત્વ ઉદય પામે છે તે સમાધિ—૧૯૫

સમાધિમાં સ્થિતિ પામેલો યોગી, ગંધરસ રૂપ સ્પર્શ શબ્દ કે પોતાનું કે પારકું કશું જાણતો નથી—૧૯૬

તેને કાલ ખાતો નથી, તેને કર્મ બાધ કરતાં નથી, કે તેને કોઈ સાધી શકતું નથી—કે જેણે સમાધિમાં સ્થિતિ કરી છે—૧૯૭

યુક્તાહારવિહારવાળો, કર્મને વિષે યુક્ત એષ્ટાવાળો, યુક્ત સ્વભાવ-બાધવાળો, એવો જે હોય તેને યોગ દુઃખ હરનાર થાય છે—૧૯૮

આર્થંત રહિત, આધાર સહિત, પ્રપંચ રહિત, રોગ રહિત, આકાર રહિત, એવું તત્ત્વનું લક્ષણ તત્ત્વસૌ કહે છે—૧૯૯.

નિર્મલ, નિશ્ચલ, નિત્ય, નિષ્ક્રિય, નિર્ગુણ, મહાન્, સર્વ વ્યાપી, જ્ઞાન, આનંદ, એવું પ્રજ્ઞનું લક્ષણ પ્રજ્ઞસૌ બતાવે છે—૨૦૦

નિરાતંક, નિરાવગ્ન, નિરાધાર, નિરામય, એવા પ્રજ્ઞયું યોગ બાંધી યોગી પ્રજ્ઞરૂપ થાય છે—૨૦૧

હેતુ અને દર્શાત રહિત, મન તથા બુદ્ધિથી અગોચર, સર્વરૂપ, વિજ્ઞાન અને આનંદ, એવું તત્ત્વલક્ષણ તત્ત્વસૌ કહે છે—૨૦૨

ધીમાં ધી ભજે તે ધીજ થાય, કે દૂધમાં દૂધ ભજે તે દૂધ થાય તેમ યોગી તત્ત્વમાં તત્ત્વજ થાય છે—૨૦૩

દ્ધમાં દ્ધ, ધૃતમાં ધૃત, કે અગ્નિમાં અગ્નિ, તેનું જેમ એકત્વ
આય છે, તેમ પરપદ્યું લાગેલા ચોગી તે રૂપ એકત્વમાં વિરમે છે—૨૦૪

નરોનો ભવભય હરનાર, ને મુક્તિના પગથીઆ રૂપ, એવું
ગુહ્યમાં ગુહ્ય રહસ્ય, ગોરક્ષે પ્રકટ કર્યું—૨૦૫

‘આ ગોરક્ષશતક નામનું’ યોગશાસ્ત્ર જે જન ભણે, તે સર્વ
પાપથી મુક્ત થઇ ધ્રુવ યોગસિદ્ધિ પામે—૨૦૬

સ્વયમેવ આદિનાથના મુખમાંથી નીકળેલા યોગશાસ્ત્રને નિત્ય
અનુભવે તેને બીજાં શાસ્ત્રના વિસ્તારનો શો ઉપયોગ છે?—૨૦૭

તેણે સમસ્ત તીર્થનાં જલમાં સ્નાન કર્યું, તેણે પૃથ્વી માત્રનું દિવે
ને દાન કર્યું, તેણે સહસ્ર યજ્ઞો કર્યા, તેણે દેવ માત્રને અર્ચ્યા, તેણે પિતૃ-
ને અત્યંત તૃપ્ત કર્યા ને સ્વર્ગે પહોંચાડ્યા,—કે જેનું મન એક ક્ષણ
પણ પ્રલંબિયારમાં સ્થિર થયું—૨૦૮

ધ્યાન પછી સમાધિ. સમાધિ એટલે શું તે ગ્રંથને આરબેજ
સમજાવેલું છે, તેમ આ વિભાગમાં પણ ફરીથી સ્પષ્ટ કરેલું છે. હક
પ્રમાણે તો કુંડલી પ્રબોધથી જ્યારે વાયુ મુખમુખમાં થઇને પ્રહ્લાંડમાં
વિરમે ત્યારે સમાધિ. ત્રિકાલાબાધ પરમસત્તા રૂપ જ્ઞાન વિના બીજે
ભાસ જે તેમાં હોય તો તે સમાધિ કામની નહિ, તો તે એક મુષ્ટિ
અથવા જડતાજ ગણાય. રાજયોગ પ્રમાણે જે મત્યાહાર ધારણા ધ્યા-
ન એ કદાં તે પ્રમાણે સમાધિ તે એજ કે સર્વાધાર એક રસ સર્વમય જે
પરમતત્ત્વ—પ્રહ્લ—તેના સાક્ષાત્કાર થવો; છેવટના સહસ્રાર પર્યંત ગતિ
થવી,—અને ટુંકમાં ધ્યેય એટલે પરમ પ્રહ્લ તેજ માત્ર અવશેષ
રહેલું. આવો અનુભવ થયા પછી વાસના રૂપ વિક્ષેપ રહેતો નથી,
ને વાસના અત્યંત નાશ પામે છે, એજ કર્મક્ષય તથા મોક્ષ, અને
પરમાનંદનો અનુભવ.

સમાધિના એ પ્રકાર છે. સવિકલ્પ અથવા સખીજ કે સંપ્રજ્ઞાત, અને નિર્વિકલ્પ અથવા નિર્ખીજ કે અસંપ્રજ્ઞાત. સવિકલ્પ તે એનું નામ કે જેમાં સમાધિ હોય તેટલી વાર સાક્ષાત્કાર રહે, પણ નિર્વિકલ્પ તે એ કે પરમ પૈરાગ્ય થવાથી, વાસનામાત્રનાં ખીજ જે સંસ્કાર તે બાળી જાય, અને સાક્ષાત્કાર નિરંતર ચાલ્યાં જાય. આ બાબત વિષે ઘણા સૂક્ષ્મ વિવેક છે, પણ તે અને આખી શકાય એમ નથી. **इतिशिवम्.**
